

**Fiche**  
**Josée Garon & Pierre Potvin 2008-01-03**

**Titre de la pratique** Contrôle de la colère

**Référence(s):** Conte populaire réécrit par Norma Tarazi. Source : <http://www.egroups.com/subscribe/kidsislamicstories>. Traduction et mise en page : Le Petit Musulman.

Le programme « Vers le Pacifique », (1998). Le centre Mariebourg.

Le programme « Prends le volant », (1992). Pierre Potvin, Line Massé.

Le programme « PARC », (1994). Pierre Potvin, Line Massé.

Parents-Unis. Repentigny Lanaudière. Programme C.A.R.E. 630 rue Marseille, Repentigny.

**Mots-clés :** Gérer sa colère, calmer sa colère.

**Milieux d'application :** L'activité est conçue pour le premier cycle du secondaire (transition et secondaire 1 et 2).

**Personnels qui peuvent appliquer cette pratique :** Un enseignant ou un professionnel. L'animation de cette activité demande la participation de deux intervenants, exemple : l'enseignant et un professionnel.

**Problème à l'origine de cette pratique :** Dans notre école, nous avons plusieurs volets, sport, anglais et sciences. Nous avons aussi des classes : soutien français, soutien math et transition. Beaucoup d'élèves ont des difficultés à gérer leur colère, ils sont parfois impulsifs. La colère mène parfois à l'agression.

**Clientèle visée par cette pratique :** La plupart du temps, les élèves ciblés par cette activité, ont de la difficulté à gérer leur colère, leur impulsivité.

**Présentation de la pratique**

**1. Niveau de maturité de la pratique :**

- Cette pratique existe depuis l'année scolaire 2002.
- Elle est utilisée seulement par un professionnel de l'école.
- Elle n'a pas été présentée dans le milieu ni dans un colloque.

**2. Objectifs :**

- Apprendre à mieux gérer sa colère.
- Savoir comment exprimer et gérer la colère de façon appropriée.
- Apprendre à réagir de façon adaptée pour calmer sa colère.

**3. Théorie de référence :** Ne s'applique pas ou s'appuie sur la connaissance expérientielle et non théorique.

#### 4. *Matériel utilisé :*

- Acétate 7 émotions dans le programme « Prends le volant » (pages 97-101-105-109-113-117-121).
- Feuille « Les sentiments (banque de mises en situation).
- Feuille « Un véritable orage ou une tempête dans un verre d'eau? »
- Feuilles support « Un véritable orage ou une tempête dans un verre d'eau? Cartes questions à découper » dans le programme PARC (page 185-186-187).
- Feuille « Moyens pour calmer sa colère ».
- Feuille « Comment faire face à la colère? ».
- Texte « Le garçon au sale caractère ».

#### 5. *Le contenu de cette pratique :*

- Demander aux élèves la définition d'un sentiment. Expliquer par la suite que c'est la façon dont je me sens dans différentes situations.
- Présenter sur acétate les différents sentiments et les élèves doivent deviner (voir feuilles).
- Par la suite, demander aux élèves de répondre aux questions « Les sentiments (banque de mises en situation) » de façon individuelle.
- Effectuer un retour en grand groupe en montrant aux élèves que pour une même situation, nous avons des sentiments qui peuvent être très différents. Chacun exprime ses sentiments d'une façon qui lui est propre. Insister auprès des élèves sur l'importance de communiquer, de parler, de dire à l'autre comment on se sent.
- Expliquer aux élèves que nous nous attarderons particulièrement sur le sentiment de la colère car c'est le sentiment qui est le plus difficile à gérer.
- Demander aux élèves les questions suivantes :
  - Qu'est-ce que la colère?
  - Est-ce normal d'être en colère?
  - As-tu déjà été en colère?
  - Exemples de colère vécue par les élèves et comment ils ont réagi?
- Retour en groupe en leur signifiant que la colère est un sentiment d'agressivité parfois difficile à contrôler. Insister sur le fait que la colère est un sentiment normal, légitime mais qui peut aboutir à la violence (verbale, psychologique et physique) lorsqu'il n'est pas contrôlé ou exprimé sagement.
- Distribuer aux élèves la feuille « Un véritable orage ou une tempête dans un verre d'eau? »
- Lire avec les élèves « Un véritable orage » et donner un exemple : Julien passe près du bureau de Charles et prend son coffre à crayon tout grand

ouvert et il le jette par terre. Demander aux élèves si Charles a raison d'être en colère? Expliquer aux élèves qu'il a raison d'être en colère puisque Julien a fait exprès. Demander aux élèves de trouver un exemple et l'écrire sur la feuille, à l'endroit indiqué. Demander à quelques élèves de donner leur exemple à haute voix.

- Lire avec les élèves « Une tempête dans un verre d'eau » et donner un exemple : Julien passe près du bureau de Charles et le coffre à crayon est juste sur le coin du bureau et Julien l'accroche en passant. Demander aux élèves si Charles a raison d'être en colère? Expliquer aux élèves qu'il n'a pas raison d'être en colère puisque Julien n'a pas fait exprès. Demander aux élèves de trouver un exemple et l'écrire sur la feuille, à l'endroit indiqué. Demander à quelques élèves de donner leur exemple à haute voix.
- Par la suite, diviser la classe en deux et donner un numéro aux élèves de la première équipe. Donner des numéros identiques à la deuxième équipe.
- L'enseignant est le juge et contacte un numéro à la fois. L'intervenant lit la question à haute voix et le premier qui frappe sur le bureau de l'enseignant doit trouver si la colère est justifiée ou non. Si l'élève obtient la bonne réponse, il donne un point à son équipe. L'intervenant procède de la même façon pour toutes les autres cartes (voir feuilles).
- Retour sur le jeu en insistant sur la façon dont les auto instructions négatives peuvent augmenter la colère ressentie, surtout lorsqu'elles sont basées sur des perceptions incorrectes, une mauvaise interprétation ou une attribution inexacte et qu'elles sont un bon moyen de provoquer une tempête dans un verre d'eau.
- Découper les moyens pour calmer sa colère (voir feuilles) et demander aux élèves de venir mimer les différents moyens. Pendant ce temps, les autres élèves devinent. Par la suite, remettre la feuille « Moyens pour calmer sa colère » et demander aux élèves de surligner les moyens qu'ils prennent pour calmer leur colère et d'ajouter d'autres moyens. Retour en grand groupe en demandant aux élèves s'ils ont d'autres moyens pour calmer leur colère.
- Demander aux élèves comment ils font face à la colère, comment ils gèrent leur colère? Laisser les élèves s'exprimer. Par la suite, remettre la feuille « Comment faire face à la colère? » et lire avec eux les 7 points d'apprentissage.
- Pour finir, lire le texte suivant aux élèves « Le garçon au sale caractère » (voir feuille).

6. **Conditions particulières pour l'utilisation de cette pratique :** Il n'y a pas de conditions particulières pour l'utilisation de cette pratique.

- **Quelques éléments d'évaluation et de résultats :** Il n'y a pas d'évaluation formelle des effets de cette activité. Cependant, notre expérience de l'utilisation de cette activité nous démontre qu'au terme de cette activité, les élèves ont plus en mesure de gérer leur colère de façon appropriée. Ils comprennent que la colère est normale mais qu'elle devient un problème lorsque c'est trop fréquent, trop intense, que ça dure trop longtemps et surtout lorsqu'elle mène à l'agression. Ils sont aussi en mesure de penser à calmer leur colère avant de réagir.

**Commentaire(s) :** Les élèves aiment beaucoup être en action donc ils adorent mimer les différents moyens pour calmer leur colère. Ils apprécient aussi beaucoup le jeu « Un véritable orage ou une tempête dans un verre d'eau ».